О медитации

Медитация - это сосредоточение человека на образах. Длительное пребывание в подобном состоянии гибельно для человека. В состоянии медитации изменяется биохимическое состояние мозга, повышается уровень эндорфинов (эндогенных морфиноподобных веществ нейропептидной природы). Эти внутренние наркотики сильнее в 100-200 раз наркотиков внешних, в том числе героина. В норме их немного, они нужны в особых ситуациях: при беременности, родах, боли, стрессах для улучшения адаптации организма. Именно они вызывают особое состояние души у влюбленных, когда объект любви видится в розовом свете. Чувство эйфории, возникающее в состоянии медитации, заставляет человека снова и снова возвращаться к нему. В итоге медитативный наркоман постепенно истощает себя, свой мозг, свою психику. Вот одно письмо молодого человека, который занимался медитативной практикой "Радха Соамии Сатсангх" / "Движение Такара Сингха" / "Сант мат - Путь мастеров" всего лишь один год.

"Занимаясь медитацией, я стал очень плаксивым (!) (я взрослый человек, вешу 90 кг, несколько лет занимался культуризмом), меня кидало в рыдания от любой лирической музыки, просто слезы градом, да и не только от музыки, просто так - тоже. Что-то не понравилось, кто-то что-то сказал, и я думал: "Ну что за мир такой? Не то, что в медитации! Ни в какое сравнение не идет..."

Самое страшное - мне часто хотелось покончить с собой, и это желание было очень сильно. Вот здесь я совсем испугался за себя. Я не мог без страха подниматься по лестнице, т.к. думал, что спрыгну вниз и - всем мучениям в этом мире конец!

Взвесив все за и против я решил прекратить медитировать.

Прошел уже год с тех пор, как я НЕ медитирую, ровно год... а свет я вижу до сих пор, "позывы туда" испытываю очень часто, своеобразные ломки происходят. Я уже пытался обращаться к различным психологам, психотерапевтам: они ничего об этом не слышали и не знают, советуют мне "отвлечься". Если бы это было так просто - "отвлечься", когда я нахожусь, к примеру, в голубом небе или в звездном небе; я как бы вижу два мира, один реальный, другой - кто его знает какой. Кстати, в том другом мире намного красивее и счастливее. Одним словом, наркотик какой-то. Более того, я прочитал, что люди употреблявшие настоящие наркотики (героин, например), рассказывали, что по "кайфу" медитация СИЛЬНЕЕ. Вот тут я не на шутку испугался, зная, как тяжело отделаться от наркотиков. Из медицинской литературы я узнал, что "счастье" во время медитации вызывается выделением головным мозгом эндорфинов, и что во время медитации мозг находится (как ни странно) в очень напряженном состоянии, и от таких нагрузок потом болит голова (что у меня часто бывало за год медитаций, притом что раньше я никогда не страдал головными болями). Дело в том, что при медитации мозг находится как бы в состоянии клинической смерти. Кровоснабжение - ноль, т.к. мыслей нет, есть только мантра! Вырубается кора головного мозга. Мозг не привык концентрироваться в точку, он ЗАЩИЩАЕТСЯ, т.е. выкидывает эндорфины (а это эндогенный "морфий", НАРКОТИК!). Я всегда недоумевал, почему это мне не удается кайфовать "у Бога" каждый день, а только через пару дней бывает "вспышка". Дело в том, что нужно время, чтобы выработались новые эндорфины, их запас не безграничен. А я-то думал, может я в чем провинился, может мяса поел... Кстати, вегетарианство способствует истощению организма, и человеку легче "поплыть", т.е. стресс дополняется еще и усталостью физической...

...Это моя жизнь, и я выбрал "этот мир". Хочу сказать ВСЕМ, кто прочитает мою историю: Если вы еще занимаетесь медитацией, и вам повезет, и вы не достигнете таких "успехов", как я, и бросите ее, но если же все таки "научитесь", то знайте, ЗА ВСЕ НАДО ПЛАТИТЬ. За счастье в медитации вы заплатите такой депрессухой в нормальной жизни, что и жить не захотите. Да, это в кайф - медитировать, но когда ваши гормоны счастья кончатся на пару дней, вам будет о-о-о-очень плохо. И так далее, до новой дозы... Замкнутый круг алкоголиков и наркоманов. Выбирайте сами..."

Возникает резонный вопрос - почему же буддисты, йоги, даосы и прочие приверженцы восточных религий практикуют медитативные техники и с ними все в порядке?

Напоминаю, что главное в восточных религиях - порвать цепь причинно-следственных связей и раствориться в нирване. А сделать это возможно только через полный отказ (а если правильнее через разрушение) личного "Я". К чему, собственно говоря, и ведет медитация, истощая мозг и разрушая его.

В медитативном состоянии угнетаются многие жизненные функции (пульс, дыхание), в том числе и активность коры больших полушарий, этому способствуют задержка дыхания, сдавливание вен и артерий в неестественных для тела позах-асанах. Вместе с сознанием угнетается и критическое восприятие раздражителей: приходят ли они извне или из глубин бессознательного. К тому же, с бодрствующим состоянием соединена и воля, тогда как медитативное состояние характеризуется крайним ослаблением ее.

То есть происходит нарушение одного из важнейших требований к состоянию здоровой личности: возможности контроля и оценки со стороны сознания поступающей информации. Кроме того, исследования доктора медицинских наук А. Берестова показали наличие характерных изменений деятельности мозга при медитациях - усиление гиперсинхронных разрядов на электроэнцефалограммах испытуемых, угнетение альфа-ритма (основного ритма головного мозга), появление эпилептической активности мозга. Под воздействием медитации усиливается межполушарная асимметрия в сторону левого полушария. Напомним, что правое полушарие отвечает за формирование эмоционального статуса, а левое - за логическое мышление. При таком изменении физиологии мозга меняется и психика - безупречная логика сочетается с холодностью эмоций, жесткая рассудочность с сентиментальностью и отсутствием жалости и сострадания. Именно леденящий холод и "стеклянные" глаза практиков медитации для меня являются первыми признаками медленного духовного самоубийства. Медитация - процесс часто неконтролируемый, он может привести к психической дезорганизации, причем прогнозировать ее последствия практически невозможно. Дело в том, что для человеческого мозга в нормальном функционировании характерны три режима работы: бодрствование, медленноволновой сон, парадоксальный сон (сновидения). При нарушении или отсутствии одного из этих трех режимов возникают тяжелые нарушения мозга и психики.